



地域一番の歯科医院を目指しています。

93号

## 山本歯科医院通信～「おだいじに」～

この「おだいじに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2018年9月号



### むし歯にさせない水分補給と熱中症予防

熱中症対策で欠かせないのは“水分補給”です。

人は体温が上がると、“汗”をかくことでそれを調整しようとします。発汗による体の水分不足をそのままにしておくと、倦怠感やめまい、頭痛、吐き気など、熱中症の症状をもたらす原因になります。

水分不足を解消するには、十分な水分補給が欠かせません。つい冷たい飲み物が欲しくなりますが、“冷やしすぎ”は禁物です。温度は8～13度程度に調整してください。水分とともに失われた塩分やエネルギーを補給するため、運動時には塩0.1～0.2%程度、糖度2.5～3%程度を含んだ飲み物が理想です。

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い清涼飲料水を飲みすぎると、血糖値が急激に上昇して“ペットボトル症候群”と呼ばれる症状を引き起こすことがあります。

#### ペットボトル症候群

喉の渇きをいやすために、ジュースや清涼飲料水をペットボトルで飲んでいませんか。

自動販売機があちこちにあり、清涼飲料のペットボトルを持ち歩き、水代わりにがぶ飲みする若者が増えています。子供のころから糖分の多い清涼飲料水を習慣的に飲んでいるなどの生活習慣がこの現象を起こして居ます。

一般成人が1日に摂取していい糖分量は50グラムまでと言われてます。

ペットボトル1本(500ml)ですでに50グラムあります。夏の暑い日とかに2本飲むともうそれで2日分です。

この他に食事からの糖分も加算されます。特に暑い夏頃に、喉が渇いた時に、口あたりのよいジュース、コーラ、サイダー、スポーツドリンクなどをたくさん飲むと、逆に体調も崩し、また、**確実に糖と酸の影響でむし歯になる**

**リスクが高くなり**要注意です。

僕(院長)もコーラは好きで時々飲みます。

しかし、こんなに砂糖をたくさん含み、かつ炭酸飲料なのでPHが低く酸性が強いので、むし歯という観点からみると「大敵」です！

コーラを毎日飲んでいると、むし歯だけでなく、肥満・糖尿病にも要注意ですね。

やはり飲み物は「**お茶・ミネラルウォーター**」がオススメです。



みんな大好きなコーラはこんなにたくさんの砂糖を含んでおり、しかもPHはなんと2.5～3.0です。

今回の裏面の担当はと毛利理乃(左)と不破広貴(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571



# ★シーラントとは？★

シーラントとは、まだむし歯になっていない歯に樹脂（プラスチック）をつめてむし歯を予防する方法です。とくに歯が生えたばかりで溝が深くうまくブラッシングできない奥歯には有効です。



※むし歯になりやすい複雑な溝

溝がうまって歯ブラシしやすくなる!!

## ⚠️ 注意点 ⚠️

シーラントは半永久的なもの!!  
プラスチック素材を歯の凸凹に埋め込みます。歯の詰め物と同じようなものなので、シーラントが外れてしまうこともあります。外れた場合はつけ直す必要があります。知らない間に取りれていることもあるので定期的に検診など受けてシーラントが取れていないかチェックしましょう!!

毛利

こんにちは  
歯科医師の不破です。今日は定期的な検診とメンテナンスの大切さについてお話しさせていただきます。現代では成人の3人に2人が軽度、重度問わず歯周病に罹患していると言われています。なんと虫歯で歯を失うより歯周病で歯を失うリスクの方がはるかに高いのです。そこで大切になってくるのが検診とメンテナンスです。



唾液の成分に歯石の形成に関与する因子があるのでどんなに丁寧に歯を磨いても歯石ができてしまうのです。

早い方だと1ヶ月ぐらいで歯石ができてしまいます。歯石ができてしまうと歯石の下は酸素が薄い状態になります。歯周病菌は酸素が嫌いなので歯石の下では活発に活動します。



そうすると最初は歯肉が腫れて歯肉炎という状態になります。その状態を放置しておくと次は歯周病菌が歯を支えている骨を溶かしてきます。この状態が歯周病です。

さらに放置すると歯がぐらぐら動いてきます。

そうするとやがて歯が抜けてしまいます。溶けてしまった骨はほぼ再生はしません。なので皆さんもこの様な状態にならないように定期的に検診とメンテナンスを受けましょう。

《 担当: 不破 》